

25.08.2020

Zu fett und zu salzig Kalorien bei Gemüse- und Kartoffelchips gleich hoch

VZ NRW Chips oder Snacks aus Roter Bete, Pastinaken, Süßkartoffeln, Mais, Bohnen, Linsen oder Erbsen sind zu fett, zu salzig oder zu kalorienreich. Sie sind nicht gesünder als Kartoffelchips oder Erdnussflips – so lautet das Fazit eines Nährwertchecks von 80 alternativen Gemüsechip-Produkten und Knabberartikeln aus Getreide und Hülsenfrüchten, den die Verbraucherzentrale NRW im Mai durchgeführt hat. „Verbraucher sollten auf das gesunde Gemüse-Image bei den Alternativen zu herkömmlichen Chips und Snacks nicht hereinfallen“, warnt Wolfgang Schuldzinski, Vorstand der Verbraucherzentrale NRW. Er fordert ein leicht verständliches Nährwert-Logo nicht nur bei Chips, Sticks und Flips: „Hohe Fett-, Salz- und Kalorienangaben sollten auf Lebensmittelverpackungen generell deutlich sichtbar gekennzeichnet werden.“

Knuspererbsen mit Paprikageschmack, Kichererbsen-Chips im Joghurt-Gurke-Style, Bean-Sticks mit Paprika, Protein-Flips, Hirsebällchen oder Crunchy Triangles aus schwarzem Reis – ein wachsendes Angebot an alternativen Knabberwaren im Handel wirbt mit ungewöhnlichen Zutaten sowie mit gesund erscheinenden Eigenschaften auf der Verpackung um die Gunst der Kunden: Zwischen 30 und 70 Prozent weniger Fett als in klassischen Kartoffelchips, reich an pflanzlichem Protein, ballaststoffhaltig, ohne Palmöl, mit Vitamin C und ohne Zucker – mit solchen Angaben wird den Gemüse- und Hülsenfrucht-Varianten ein zeitgemäßes und gesundheitsbewusstes Image verpasst.

Was am Gesundheits-Lockruf dran und an Fett- und Salzmengen tatsächlich drin ist, hat die Verbraucherzentrale NRW bei den Trendprodukten von Discountern, Supermärkten und Bioläden genauer unter die Lupe genommen. Der kritische Blick richtete sich auf 80 frittierte und gebackene Produkte – konkret auf 37 Chips-Variationen auf Basis von Hülsenfrüchten, 21 Artikel mit Gemüsechips und auf 22 verschiedene Puff-Snacks, die von im stationären und Online-Handel angeboten werden.

Zum Vergleich: Kartoffel-Chips enthalten im Schnitt ca. 535 Kilokalorien und 34 Gramm Fett pro 100 Gramm, sodass eine Portion von 60 Gramm

bereits rund ein Drittel des Tagesbedarfs an Fett abdeckt. Wer sie als Zwischenmahlzeit zu sich nimmt, muss sich über Polster an Bauch und Hüfte nicht wundern. Gepuffte Erdnuss-Flips sorgen mit durchschnittlich 485 Kilokalorien und 25 Gramm Fett pro 100 Gramm für etwas weniger Körperfett. Doch im Schnitt haben Gemüse-Chips mit 500 Kilokalorien und 32 Gramm Fett pro 100 Gramm kaum einen geringeren Energiegehalt als die Kartoffel-Klassiker. Die Snackprodukte auf Basis von Linsen, Erbsen und Co. weisen im Vergleich zu herkömmlichen Chips mit durchschnittlich 16 Gramm Fett pro 100 Gramm und 440 Kilokalorien einen etwas geringeren Energiegehalt auf. Gepuffte Snacks, bei denen stärkehaltige Pflanzensamen durch Hitze und Druck in aufgebauschte Flips und Knusperecken verwandelt werden, schneiden auch durch ihr geringes spezifisches Gewicht am besten ab. Hier reicht die Spannweite von 380 Kilokalorien und 1,8 Gramm Fett bis 490 Kilokalorien und 22 Gramm Fett pro 100 Gramm.

Der Salzanteil ist bei Chips aus Gemüse etwas geringer als bei den Klassikern aus Kartoffeln. Chips aus Hülsenfrüchten enthalten zwar mehr Eiweiß als die Vergleichsprodukte. Doch der insgesamt hohe Salzgehalt von im Schnitt 2,3 Gramm pro 100 Gramm hebt den positiven Effekt bei diesen Krachern gleich wieder auf. Eine Portion von 60 Gramm liefert bereits rund ein Viertel der empfohlenen Tageshöchstmenge von 6 Gramm Kochsalz. Flips und Pufuletti enthalten mit im Schnitt 0,8 Gramm pro 100 Gramm weniger Salz.

Hersteller wie Intersnack Deutschland, Kühne und TerraSana lenken den Blick von gesundheitsbewussten Knabberfans durch ungewöhnliche, neuartige Zutaten und vermeintlich gesundheitsförderliche Eigenschaften auf ihre Produkte und suggerieren so einen Genuss ohne Reue. Vor allem der Hinweis auf deutlich geringere Fettgehalte als in herkömmlichen Snacks auf den Verpackungen sorgt dafür, dass viele Verbraucher erst gar nicht auf die Idee kommen, die Nährwertangaben genauer unter die Lupe zu nehmen. So bleibt die Tatsache oft unentdeckt, dass der Kaloriengehalt der vermeintlich gesunden Snacks kaum geringer ist als der von Chips-Klassikern.

„Ein Blick auf die Nährwertangaben lohnt sich jedoch. Allerdings brauchen Verbraucher hierbei auch eine anschauliche und sofort wirksame Hilfe zur Einordnung. Die sehen wir in der verpflichtenden Einführung des sogenannten Nutri-Score – einem farbigen, leicht verständlichen Nährwert-Logo“, so das Fazit von NRW-Verbraucherzentralenvorstand Schuldzinski zum Nährwertcheck.

Egal, ob aus Kartoffeln, sonstigem Gemüse oder aus Hülsenfrüchten: Chips- und Knabberprodukte sollten aufgrund ihrer Energiedichte nur in Maßen verzehrt werden. Um nicht der Versuchung zu erliegen, den Inhalt einer Tüte auf einmal zu verdrücken, empfehlen die Verbraucherschützer, nur eine Portion in eine kleine Schale abzufüllen und den Rest samt Tüte schnell wieder in den Schrank zu sperren.

Weitere Informationen und eine Auswahl von Abbildungen untersuchter Produkte gibt's online unter www.verbraucherzentrale.nrw/gemuesechips.

Die gesamte Untersuchung zu den alternativen Knabberwaren ist ebenfalls online abrufbar unter www.verbraucherzentrale.nrw/gemuesechips-presse.